

6 Société et Culture

En marge du Marathon du Gabon/La vie au Village rose

Consultations, dépistage et activités de bien-être

Frédéric Serge LONG

Libreville/Gabon

Une équipe multidisciplinaire (psychologue, nutritionniste, esthéticienne, masseuses, etc.) était au service de tout le monde durant ce week-end marathonien, pour informer sur la problématique des cancers en général, et féminins en particulier.

AU "village rose", on a consulté, dépisté et mené un panel d'activités en rap-

port avec l'esthétique et le bien-être, le week-end dernier, en marge du Marathon du Gabon. Dans le prolongement du combat de la Fondation Sylvia Bongo Ondimba pour la famille (FSBO), à travers son programme "Agir contre le cancer", cet espace d'information et de sensibilisation a accueilli de nombreuses personnes durant ces deux derniers jours.

Hormis le personnel médical formé aux techniques de détection précoce, d'autres spécialistes avaient



Photo : LRA

Au village rose, des rubans mauves étaient exposés et vendus pour soutenir le fonds d'aide sociale de lutte contre les cancers.

également marqué leur présence au service de tous : psychologue, nutritionniste, esthéticienne, masseuse, etc. Il y avait aussi un atelier de récolte

de dons pour soutenir le fonds d'aide sociale dans la lutte contre le cancer. Les cancers du sein et du col de l'utérus peuvent être guéris si la détection, re-

commandée dès l'âge de 25 ans, intervient assez tôt. Cela se vérifie, d'ailleurs, dans 80% des cas.

« La FSBO était présente pour deux principales raisons. Il y a d'abord la course "La Gabonaise", qui est aujourd'hui à sa sixième édition. Nous avons vraiment un succès grandissant et une forte mobilisation de femmes. Plus de 5 500 femmes étaient sur la ligne de départ et engagées aux côtés de la FSBO dans la lutte contre les cancers. La seconde chose, c'est que cette année, pour la pre-

mière fois, un village rose a été mis en place pour mener différentes actions, notamment permettre aux femmes n'ayant pas pu se faire dépister durant Octobre rose, de rattraper le coup», a expliqué Djessye Ella Ekogha, directeur de la communication à la FSBO. Notons que 185 femmes ont été dépistées au cours de ces deux jours. Un chiffre qui s'ajoute aux 1 157 ayant subi la détection précoce au cours de la campagne "Octobre rose".

Cancers/Trois questions au...

...Dr Damas Ngouata : " Il faut changer de mode alimentaire en adoptant les aliments riches en antioxydants "

Propos recueillis par : F.S.L.

Libreville/Gabon

Diététicien-nutritionniste au CHU fondation mère-enfant Jeanne Ebori, ce spécialiste donne un aperçu des aliments à éviter, pour ne pas augmenter les risques de cancer, tout en mettant un accent sur l'attitude la plus indiquée à adopter : la pratique du sport.

l'union. Quel est le lien entre la nutrition et la prévention des cancers ?

Dr Damas Ngouata : "Il n'y a pas que le cas spécifique du cancer. Lorsque nous parlons d'alimentation, on se rend compte qu'elle a un lien étroit avec la santé en général. Nous avons de mauvaises habitudes alimentaires. Les grands scientifiques d'ailleurs affirment que nous creusons chaque jour nos tombes avec nos dents. Nous mangeons pour avoir soit des nutriments et agglutinons des déchets par la même occasion. Ces déchets doivent être éliminés. Mais ce que l'on constate,

c'est que les nutriments qui servent, entre autres, à consolider les cellules, se trouvent consommés en minorité au profit des déchets, à cause de nos mauvaises habitudes alimentaires. Pour le cas spécifique des cancers, nous avons la mauvaise habitude de consommer beaucoup de viande rouge, qui sont très riches en déchets, de sucre (les cellules cancéreuses une fois formées se nourrissent beaucoup plus de sucre), de sel, de matières grasses d'origine animale, de l'alcool, du tabac, etc. En plus de cela, nous sommes tellement sédentaires et ne pratiquons pas régulièrement le sport. Ce qui fait que les déchets sont difficilement éliminés. Une fois tout cela agglutiné dans l'organisme, il y a des apports chimiques qui se font de telle sorte que de ces cellules naissent d'autres que nous appelons les radicaux libres, qui sont beaucoup plus agressives et dangereuses. Elles viennent pour détruire et faire vieillir notre organisme et nous rendre vulnérable à la maladie"

Que faut-il donc faire pour éviter cela ?

- Nous devons changer de mode de



Photo : LRA

Dr Damas Ngouata : "Une fois formées, les cellules cancéreuses se nourrissent beaucoup plus de sucre".

vie et alimentaire pour adopter beaucoup plus des aliments riches en antioxydants. Ces aliments détachent l'organisme et agissent un peu comme des contre-poisons pour détruire tout ce qui est dangereux. Aux aliments nocifs à la santé (viande rouge, sucre, sel, matières grasses d'origine animale, alcool, tabac, etc.), il faut opposer d'autres en privilégiant des fruits et légumes, viande blanche (poisson, et dans une moindre mesure, du poulet complètement dégraissé). Ceux-ci ont

l'avantage d'être riches en vitamines (A, E), flavonoïde, bêta-carotène, etc. Ce sont eux qu'on appelle antioxydants qui vont donc venir détruire les alliances que les déchets ont commencé à faire avec les cellules de notre organisme. Une fois ces cellules malignes détruites, les autres se régénèrent, et donnent beaucoup plus de puissance face à la maladie. Une bonne alimentation équilibrée garantit une bonne santé. Ajouté à cela, il y a celui qu'on ne peut ni ranger dans les aliments, ni dans les médicaments, mais qui est irremplaçable : c'est l'activité physique. Lui seul permet d'éliminer tous ces déchets du corps et de maintenir nos cellules en bonne santé et en vie.

Quelle place accorder aux épices et au sel, par exemple ?

- Les épices sont très conseillées pour combattre ces cancers là. On y retrouve beaucoup de vitamines, sels minéraux, etc. Par contre, le sel (chlorure de sodium) est vraiment à éviter. Vous vous rendez compte qu'au niveau de la santé, on nous recommande 3 à 5 grammes de sel par jour dans notre nourriture. Or, cer-

tains aliments sont déjà naturellement salés. Les aliments industriels et pré-fabriqués, par exemple, qu'on retrouve dans la cuisine européenne et les concentrés de boîtes, ont déjà une forte salinité. Mais nous rajoutons encore du sel. Et cela va aller semer un désordre sur le plan nutritionnel et métabolique. Le sel concentre de l'eau, avec un impact sur le cœur qui est le moteur de l'organisme. S'il y a déjà une rétention d'eau par le sel, le cœur risque de tourner au vide, ne plus parvenir à pomper correctement le sang, se fatiguer et entraîner des maladies cardiovasculaires, etc. Nous recommandons donc une alimentation saine et la plus naturelle possible, loin de produits industriels (aliments pré-fabriqués, prêt-à-cuire, charcuteries, braises, etc). Parce que tous ces aliments nous viennent toujours gorgés d'huile, sel et de graisses. Il faut préparer naturellement, de préférence, et consommer des fruits de saison, et non pas seulement la pomme en provenance de France ou l'orange du Maroc qui sont, pour la plupart, cultivés avec des pesticides, mais également nos fruits locaux.

Accompagnement psychologique / Trois questions à...

...Lydie Mintsa : " Le psychologue intervient pour agir au niveau émotionnel "

Propos recueillis par Frédéric

Serge LONG

Libreville/Gabon

l'union. Quel rôle jouez-vous dans la prévention contre les cancers féminins ?

Lydie MINTSA : "Dans la prise en charge du cancer, c'est une équipe pluridisciplinaire qui intervient, parce que la maladie est soignée au double plan physique et psychologique. Aujourd'hui, il est prouvé que l'angoisse et le stress font partie des éléments déclencheurs de la maladie. Le psychologue intervient justement pour agir au niveau émotionnel, pour faire baisser les angoisses, le stress, etc. Déjà, avant qu'une personne ne soit atteinte du cancer, il faut qu'elle sache qu'il est important d'éviter les pics d'angoisse qui agissent sur le système immunitaire. Lorsque celui-ci est faible, l'être humain est exposé à tout genre de maladies".

Comment travaillez-vous une

fois un cas de cancer déclaré ?

Nous travaillons en collaboration avec toute l'équipe médicale pour accompagner la personne, les traitements étant longs, compliqués et difficiles, car la cellule cancéreuse est forte et puissante. Les personnes atteintes souffrent physiquement et psychologiquement, parce qu'une fois le cancer déclaré, elles voient la mort. Pourtant, il y a des personnes qui parviennent à guérir. Mais pour guérir, il faut des prédispositions. Et dans les prédispositions, il faut justement avoir le bon moral, sans trop d'angoisse ou de stress, pour pouvoir récupérer et arriver à la guérison. Au niveau de l'Institut de cancérologie de Libreville (ICL), nous les encadrons au quotidien, de même qu'au niveau de la Maison d'Alice qui les héberge, pour ceux d'entre eux qui n'ont pas où vivre. Les effets secondaires des traitements entraînent d'autres effets ressemblant à des maladies comme la perte d'appétit, le vomissement, l'insomnie, les problèmes de peau, la chute de cheveux, etc. Sans oublier les cancers qui amènent à la



Photo : LRA

Lydie Mintsa, psychologue à la FSBO : "Nous aidons les malades à continuer à croire en la vie, à développer leurs projets".

mutilation (sein et de l'utérus). Tout cela est lourd au plan psychologique et crée chez le patient la perte d'estime de soi, la peur du regard d'autrui, etc. Donc, nous les aidons dans ce sens là, afin qu'ils comprennent qu'on doit toujours croire en la vie, malgré qu'ils soient atteints de cancer, et qu'ils continuent d'avoir des projets de vie. S'ils baissent les bras et ces-

sent de croire en la vie, c'est la déchéance totale. Lorsque nous avons en face de nous des cas désespérés, nous faisons tout pour parvenir à faire de leurs derniers jours des moments heureux, et que le cercle familial les accompagne dans la paix et la joie.

Avez-vous des exemples de malades que vos conseils ont particulièrement aidés ?

Je ne peux pas vous dire que c'est facile, mais c'est une activité intéressante. Le départ est difficile, parce que le recours au psychologue n'est pas ancré dans nos mœurs. Il y a d'abord tout un travail préliminaire pour amener la personne à comprendre le rôle du psychologue et l'aide qu'il représente pour elle. On fait comprendre au malade que s'il parvient à faire baisser l'angoisse ou le choc émotionnel, il a gagné. Après, cela devient exaltant : lorsque la personne a compris, elle se lâche. Au moment de la chimiothérapie par exemple, il faut le préparer. Contrôler la perte d'appétit, surveiller ses moments de peur en lui

donnant des orientations pour mieux supporter le traitement. Entre deux traitements, ils font des examens de contrôle. Nous avons des témoignages vivants et nous le voyons nous-mêmes lorsque les personnes arrivent à notre service. Habituellement, elles pleurent à chaudes larmes. Mais au fil du temps, on en rit. Je prends l'exemple d'une jeune dame à la Maison d'Alice qui est atteinte d'un cancer du sein. Au début, nous nous demandions si elle allait tenir. Aujourd'hui, elle rayonne et contribue à la lutte. Actuellement en rémission, c'est elle, d'ailleurs, qui a initié la confection à la main des rubans mauves, dont la vente va servir à l'appui du fonds d'aide sociale de lutte contre les cancers. Elle a gagné en estime de soi, en assurance, en joie de vivre et tire un réel plaisir à aider et faire plaisir aux autres. On arrive à la guérison totale du cancer autour de cinq années par là, si la personne ne présente plus de séquelles. Entre-temps, des contrôles sont opérés sur des périodes très rapprochées au départ, puis un peu espacées au fil des années.